

2. Бойко Е.О., Зайцева О.Г., Агеев М.И., Ложникова Л.Е., Сочивко Ю.Н. Социально-психологический климат в группах как фактор повышения коммуникативной компетентности студентов // Международный журнал экспериментального образования. – 2012. – № 4 – С. 46-48.
 3. Бороздина, Г.В. Психология делового общения [Текст]: уч-к. - 2-е изд. - М.: ИНФРА-М, 2006. - 295 с.
 4. Дорофеева Е.В. Создание комфортного психологического климата в студенческой группе / Е.В. Дорофеева // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. - 2012. - Т. 74, - № 10. - С. 51-56.
 5. Зыкова П.М. Влияние социально-психологического климата студенческой группы на успеваемость. - М.: ГУУ, 2009.
 6. Петровский, А.В. Методологические проблемы исследования психологии коллектива // Вопросы психологии. 1986. №1. с.175.
 7. Платонов Ю.П. Основы социальной психологии. - СПб., 2004. - С.310.
 8. Платонов Ю. П. Психология конфликтного поведения. - СПб.: Речь, 2009 С.544.
 9. Почебут Л. Г., Чикер В.А. Организационная социальная психология - СПб: Речь, 2000 С.160.
 10. Утлик В.Э. Психологический климат студенческой группы // Инновации в образовании. №8. 2010. С. 32-42.
 11. Шепель В.М. Управленческая психология, М., 1984 С. 246.
- Электронные ресурсы:
1. http://www.elitarium.ru/2007/11/14/klimat_v_kollektive.html
 2. <http://www.tilzit-kollege.ru/300-sotsialno-psikhologicheskij-klimat-i-praktika-komandoobrazovaniya-v-studencheskoj-gruppe>

Синдром эмоционального выгорания

Ефремов А.М., Будник А.С.

*УО «Гомельский государственный медицинский университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь*

Влияние трудовой деятельности (нередко – негативное) на здоровье человека известно с давних времен. Даже сам Создатель, как известно, после шестидневных трудов Сотворения Мира позволил себе сделать выходной: «И благословил Бог седьмой день, и освятил его, ибо в оный почил от всех дел Своих, которые Бог творил и созидал» (Быт., 2:3) [8, с. 2]. Ни один народ древности не знал еженедельного дня отдыха. И лишь в Древней Иудее 3 325 лет назад вводится выходной день: «Шесть дней работай и делай всю работу свою, а день седьмой, суббота, – Богу, всесильному твоему: не совершай никакой работы ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришелец твой, который во вратах твоих» [Дарование Торы – Десять заповедей (заповедь - 8)].

Цель: Определить причины, сущность и способы профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Материалы и методы: Анализ научной и общедоступной информации.

Результаты исследования и их обсуждения: Синдром выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Он рассматривается как результат неудачно разрешенного стресса на рабочем месте.

Синдром эмоционального выгорания — понятие, введенное в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением. Может влечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми (вплоть до развития глубоких когнитивных искажений).

Причинами синдрома эмоционального выгорания, помимо стресса, могут быть: однообразие повторяющихся действий; напряженный ритм; недостаточное поощрение труда (материальное и психологическое); частая незаслуженная критика; неясная постановка задач; чувство недооцененности или ненужности.

Само эмоциональное выгорание можно разделить на пять стадий:

№1. Человек доволен своей работой. Но постоянные стрессы постепенно подтачивают энергию.

№2. Наблюдаются первые признаки синдрома: бессонница, снижение работоспособности и частичная потеря интереса к своему делу.

№3. На этом этапе человеку так трудно сосредоточиться на работе, что все выполняется очень медленно. Попытки «нагнать упущенное» превращаются в постоянную привычку работать поздно вечером или в выходные.

№4. Хроническая усталость проецируется на физическое здоровье: снижается иммунитет, и простудные заболевания превращаются в хронические, проявляются «старые» болячки. Люди на этом этапе испытывают постоянное недовольство собой и окружающими, часто ссорятся с сослуживцами.

№5. Эмоциональная нестабильность, упадок сил, обострение хронических заболеваний — это признаки пятой стадии синдрома эмоционального выгорания.

Синдром психического выгорания никогда не обрушивается на человека внезапно. Прежде чем проявления расстройства станут явно заметными, нарастание напряжения может долго иметь скрытый характер. Все симптомы можно разделить на следующие виды:

- *Психоэмоциональные проявления:* плохое настроение, проявление недовольства и резкости в отношении родных, отсутствие мотивации, сомнение в своих способностях, апатичное отношение к происходящему, отсутствие отзывчивости в отношении окружающих.

- *Изменения поведения:* привычка рассуждать о мрачных перспективах, жаловаться на свою жизнь, регулярные злобные, завистливые и обвинительные высказывания, избегание общения и ответственности.

- *Соматические проявления:* болевые ощущения в области спины, головокружение, мигрень, проблемы со сном и аппетитом, высокая потливость, ощущение вялости и хронической усталости.

Работа медработников в большей степени связана с общением и взаимодействием с людьми. Именно поэтому своевременная диагностика и корректировка поведения при эмоциональном выгорании медицинских работников является весьма актуальной.

Деятельность врача связана с эмоциональной перенасыщенностью, сильным психофизическим напряжением, большой вероятностью стрессовых ситуаций. Врач несет на себе ответственность за пациента, находится под постоянным действием чужих отрицательных эмоций. Врач вынужден воздвигать психологическую защиту от пациентов, становится менее эмоциональным, более безразличным к чужим проблемам, чтобы не спровоцировать у себя синдром выгорания. Такое поведение возникает на подсознательном уровне, помимо воли человека. Таким образом организм защищается от стресса.

Чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания нужно соблюдать следующие рекомендации:

- Регулярный отдых, нужно уделять определенное время работе, определенное время досугу. Для человека крайне важно иметь свободное от работы время.

- Физические упражнения (минимум два раза в неделю). Спорт способствует выходу негативной энергии, которая накапливается в результате постоянных стрессовых ситуаций. Нужно заниматься теми видами физической нагрузки, которая приносит удовольствие – прогулки, бег, велосипед, танцы, работа в огороде и т.п., в противном случае, они начнут восприниматься как скучные, малоприятные и начнутся всевозможные попытки их избежать.

- Сон, способствует снижению стресса. Полноценный сон, который длится в среднем 8-9 часов. Недостаток ночного отдыха может усугубить и без того напряженное состояние. Человек выспался, когда без труда встает при первых звонках будильника, только в этом случае, можно считать организм отдохнувшим.

- Нужно поддерживать благоприятную обстановку на рабочем месте. На работе лучше делать частые короткие перерывы (например, каждый час по 3-5 минут), которые будут эффективнее тех, которые длятся дольше, но реже. Нужно снизить употребление продуктов, с высоким содержанием кофеина (кофе, кола, шоколад), потому что он является сильным стимулятором, который способствует стрессу.

- Нужно разделять ответственность, научиться отказывать. Человек, который живет по принципу «чтобы было хорошо, нужно сделать самому», неизбежно станет жертвой синдрома выгорания.

- Нужно иметь хобби. Человек должен знать, что интересы помимо работы, позволяют снизить напряжение. Желательно, чтобы увлечение помогало расслабиться, например, живопись, скульптуры.

Выводы: Эмоциональное выгорание – это не выгорание умственных способностей. Человек – не только мощный разум, но ещё чувства и эмоции. Не забывая, и даже напоминая себе об этом, вы сможете прийти в равновесие с самим собой, сберечь здоровье и способность радоваться жизни. Профессия медицинского работника относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь отдельных людей, групп населения и общества в целом. Врачебная работа была и остается одной из трудных в физическом и психологическом отношении профессий. Негативное влияние на здоровье специалиста оказывают постоянные стрессовые ситуации, в которые попадает в процессе взаимодействия с пациентом, постоянное проникновение в суть его проблем, а также личная незащищенность и другие морально-психологические факторы, которые могут привести к эмоциональному истощению.

Литература

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб, 2009. – 278 с.
2. Макарова, Г.А. Синдром эмоционального выгорания / А.Г. Макарова. – М.: Речь, 2010. – 381 с.
3. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л. С. Чутко, Н. В. Козина. – 2-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2014. – 256 с.
4. Трунов В.Г. Профессиональное выгорание: как люди справляются / В. Г. Трунов. – М.: ЮРИСТ, 2008. – 234 с.

Методы организации воспитательной работы в вузах с участием студентов

Жукова А.А.¹, Федосенко Е.А.²

¹УО «Гомельский государственный медицинский университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь

²УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

Одной из наиболее важных и сложных задач современности является сохранение и укрепление здоровья молодого поколения. В эпоху глобализации и компьютеризации общества, в связи со всеобщей доступностью интернет ресурсов, молодежь сталкивается с массовой информационной атакой. В социальных сетях ведётся широкая пропаганда употребления разного рода наркотических и психостимулирующих веществ, энергетических напитков, алкоголя, курения и т.д. Употребление наркотиков и алкоголизм приводят к серьёзным социальным последствиям: возрастающей безнравственности, незаконченному образованию, разрушению жизненных ценностей и здоровья. В